

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# チキンチキンごぼう

## 《材 料》4人分

鶏もも肉…………… 120g  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
かたくり粉 …………… 大さじ1  
ごぼう …………… 60g  
揚げ油 …………… 適宜

A { しょうゆ …… 小さじ1/2  
さとう …… 小さじ1/2  
みりん …… 小さじ1/2  
酒 …… 小さじ1/2

## 《作り方》

- ① 鶏肉は2cm位の角切りにして、塩とこしょうで下味をつける。
- ② ごぼうは、8mm幅の輪切りにする。
- ③ 鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ごぼうは素揚げにする。
- ⑤ Aを煮立てて、揚げた鶏肉とごぼうをからめる。

山口県で大人気の給食メニュー  
を取り入れました！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター